



香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館 Tel 55-2143 fax 55-2109  
 URL <http://kspsc.web.fc2.com/> E-mail [k-spo-c@mail.netwave.or.jp](mailto:k-spo-c@mail.netwave.or.jp)



## HAPPY NEW YEAR!



新年あけましておめでとうございます。  
 旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有り難く厚く御礼申し上げます。  
 本年も、より一層のご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

## 平成29年度 スポーツクラブに賛同し、支援して下さる方々募集中!

協賛金による支援については

企業・団体 特別協賛	50,000 円	個人 特別賛助	50,000 円
協 賛 1口	10,000 円	賛助会員 1口	3,000 円

①3月1日配布予定のパンフレット(カラー・香南市全戸配布)に広告を掲載させていただきます。

50,000 円: 3cm×6cm 10,000 円: 2cm×3cm

②毎月発行の「たより」と「ホームページ」にバナー広告を掲載し、リンクさせていただきます。

【お問い合わせ】NPO 法人こうなんスポーツクラブ

香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館内

TEL:0887-55-2143 FAX:0887-55-2109 E-mail:k-spo-c@mail.netwave.or.jp

### スポーツセミナー ノルディックウォーキング(香我美町文化祭共催事業)

1/14(土) 香我美町文化祭に合わせて香我美トレーニングセンターにてノルディックウォーキングの体験会を行います。とっても楽に歩いて、見た目よりも運動量のあるウォーキングです♪

- 90%の筋肉を使う全身運動
- 膝の関節、脊髄への負担を軽減
- 正しい歩行姿勢に
- 腰痛防止にも効果を発揮

※ノルディックボールの貸し出しあります。

【日時】1月14日(土) 10:00~11:30

【会場】香我美トレーニングセンター

【対象】小学生以上

【定員】25名

【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143

参加費:200円



### トレーニング講習会(前日までに要予約) 【定員】各日10名

この講習を受けると次回から210円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】1月10日(火)・24日(火) 18:00~19:00

1月15日(日)・29日(日) 13:15~14:15

【受講料】無料 ※講習後、1時間無料体験ができます。

【持参物】体育館シューズ・タオル

【トレーニング室】9:00~21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】野市総合体育館 56-0504



.....NPO 法人 Konan Sports Club を応援しています。.....

赤岡販売所

55-5007

野市販売所

56-0785

香宗販売所

52-8100



高知新聞

The Kochi Shimbun

夜須販売所

55-3205

山北販売所

54-2555

有限会社北らいたす

稲作総合調査・農作物生産販売



〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1  
 TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357  
 ライスセンター FAX 兼 0887-54-1403  
 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp

一寿司会館

55-4157 (香我美町)

黒潮

カントリークラブ

0887 (33) 4455

## スポーツイベント KSCバドミントンフェスタ

“香南市教育委員会補助事業”

「日本のトップリーグで活躍するヨネックスバドミントンチーム」を招いてKSCバドミントンフェスタを開催します。

バドミントンを始めたい方やもっと上手になりたい方はぜひご参加下さい。

機会のないことですので、ぜひご参加ください。

### 【日程】2月19日(日)

初心者(9:00受付) 9:30~11:30

中級者(13:00受付) 13:30~15:30

【会場】野市総合体育館

【対象】小学5年生以上

【定員】バドミントン初心者(30名)・バドミントン中級者(30名)

【参加費】香南市在住者・・・100円/人

香南市外のこうなんスポーツクラブ会員・・・200円/人

その他の方・・・300円/人

【持ち物】タオル・ラケット(持っている人)

【お申込み】下記申込書に必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブまでご提出下さい。

【お問合せ】こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143

ヨネックス関係者の他に全日本シニアバドミントン大会において日本一に輝いた「松井智治」さん(ワールドスポーツ)も講師として参加してくれます。

※切:1/31(火)



後援:香我美町体育協会バドミントン部

キリトリ

### KSCバドミントンフェスタ申込書

氏名	住所	電話番号	年齢	性別	クラス	ラケット
					初級・中級	有・無

1月から始める10回コースの健康スクールです! ☆各クラス定員14名のところ、あと3~5名受付可能です。

教室名	曜日・時間	月日
ひきしめヨガ【Mon】	月曜日 19:00~20:00	1/16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13.27 (3/20 休み)
ひきしめヨガ【Tue】	火曜日 19:15~20:15	1/10.17.21.31 2/7.14.21.28 3/7.14
お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ	火曜日 18:00~19:00	1/10.17.21.31 2/7.14.21.28 3/7.14
ゆったりヨガ	木曜日 19:30~20:30	1/5.19.26 2/2.9.16.23 3/2.9.16 (1/12 休み)
楽々ヨガ	金曜日 19:30~20:30	1/6.20.27 2/3.10.17.24 3/3.10.27 (1/13 休み)

【会場】野市総合体育館 【持参物】飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)

【受講料】7,000円/10回(こうなんスポーツクラブ会員は5,000円/10回)

【お申込み】「氏名・住所・連絡先」を野市総合体育館 56-0504 まで

### 健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス6名

野市総合体育館のトレーニング室を使用し、専門指導者が個々にあった個別指導教室を開催することになりました。少人数制ですので、参加者と話し合いをしながら、その人にあったプログラムを提供します。

【日時】1月12日(木)~3月27日(月) 以下のうち1クラス

月曜日	木曜日	金曜日
④14:30~15:30	⑩14:30~15:30	⑮13:30~14:30
⑤19:00~20:00	⑪18:00~19:00	⑯14:30~15:30
⑥20:00~21:00	⑫19:00~20:00	
1/23 2/13.27 3/13.27	1/12.26 2/9.23 3/9.23	1/13.27 2/10.24 3/10.24



【会場】野市総合体育館トレーニング室

【対象】野市総合体育館トレーニング講習会受講者

【受講料】5,000円(こうなんスポーツクラブ会員は3,000円)

【内容】目標設定、血圧・心拍数計測、体重・体脂肪計測  
ストレッチ・エアロバイク・ランニングマシーン → プログラム作成

【持ち物】タオル・飲み物・210円(トレーニング室使用料)

モナリザエクササイズ ～女性のための筋トレ～ ※リラクゼーションが目的の体操ではありません。  
 表層リンパはセルフマッサージで流しますが、深層リンパは筋肉を使うことでリンパ管をもみリンパの流れを促していくことが目的の体操です。

の流れを促すのを目的としたストレッチ、バランストレーニング、筋トレ、セルフマッサージを行いリンパさらさらのナチュラルな体にしていきます。筋肉回復、ダイエット、冷え症などにも効果的です。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館 <b>あと5名</b>
曜日	水曜日	時間	19:00~20:00
講師	中村美帆 先生	受講料	7,000 円/⑩回 (会員 5,000 円/⑩回)
定員	14 名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
月日	1/11,18,25 2/8,15,22 3/1,8,15,22		



【お申込み】 「氏名・住所・連絡先」を野市総合体育館 56-0504 まで

### ビューティーストレッチ ～ストレッチで若返る～

ストレッチにより糖化されたコラーゲンが新しいコラーゲンに置き換わり筋肉を若返らせるのです。これにより血管が若くなり血行も改善、お肌の調子もよくなります。継続していけば必ず身体は変わっていきます。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館 <b>あと5名</b>
曜日	日曜日	時間	11:15~12:00
講師	久保左枝 先生	受講料	6,000 円/⑩回 (会員 4,000 円/⑩回)
定員	12 名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
月日	1/15,22,29 2/5,12,29,26 3/5,12,19		



【お申込み】 「氏名・住所・連絡先」を野市総合体育館 56-0504 まで

50歳からの健康づくり② (1ヶ月に一回)	コアトレーニング <b>あと3名</b>
ストレッチボールを使って寝るだけでもカラダがほぐれます。肩こり、腰痛予防にも効果的♪ ≪身体の歪みを整え、良い姿勢を作り出す≫作用もあります。 【日時】 1/10 (火) 13:30~14:10 【受講料】 400 円 (未会員 500 円) 【会場】 野市総合体育館 【お申込み】 56-0504	ヨガやピラティス、バレエの要素からも取り入れた無理のないトレーニング。運動不足の方もまずは正しい姿勢をキープすることから一緒に始めてみませんか。 【日時】 1/21~3/25 (土) ※2/25・3/11 休み 毎週土曜日 10:00~11:00 【受講料】 5,600 円/⑧回 (会員 4,000 円/⑧回) 【会場】 野市総合体育館 【お申込み】 56-0504

NEW

### スポーツセミナー キッズダンス (高知県スポーツ指導者活用事業)

ストレッチやリズム練習、ステップなど毎回少しずつ振り付けもします。ダンスの基礎からしっかりやりますので、初めてのキッズも大丈夫です。みんなで一緒に楽しくダンスをしましょう♪

- 【日時】 1/17,31 2/14,28 火曜日 17:30~18:30
- 【会場】 香我美トレーニングセンター
- 【対象】 小学生
- 【講師】 玉木 晶 先生 (フリーダンスインストラクター:女性)
- 【参加料】 4,000 円/④回
- 【持ち物】 飲み物・タオル・上履き・動きやすい服装
- 【お申込み】 下記申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブまでご提出ください。
- 【お問合せ】 こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143



参加の子どもたちからの要望があれば教室として毎週開催していきたいと思えます。

未経験者・初心者大歓迎

キリトリ

キッズダンス 申込書

氏名	学年	住所	電話番号